



*Apoyo en la autonomía en relación con la satisfacción y desmotivación en la educación física*

*Support in autonomy in relation to satisfaction and demotivation in physical education*

*Apoio na autonomia em relação à satisfação e desmotivação na educação física*

Luis Fernando Rengel-Tillaguango <sup>I</sup>  
[luis.rengel.65@est.ucacue.edu.ec](mailto:luis.rengel.65@est.ucacue.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0001-6245-9018>

Darwin Gabriel García-Herrera <sup>II</sup>  
[dggarciah@ucacue.edu.ec](mailto:dggarciah@ucacue.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0001-6813-8100>

**Correspondencia:** [luis.rengel.65@est.ucacue.edu.ec](mailto:luis.rengel.65@est.ucacue.edu.ec)

Ciencias de la Educación  
Artículo de Investigación

\* **Recibido:** 23 de julio de 2022 \* **Aceptado:** 12 de agosto de 2022 \* **Publicado:** 07 de septiembre de 2022

- I. Estudiante de la Maestría en Educación Física y Entrenamiento Deportivo de la Universidad Católica de Cuenca, Cuenca, Ecuador.
- II. Magíster en Informática Educativa, Especialista en Docencia Universitaria, Experto en Tecnología Educativa, Experto en Educación Virtual, Ingeniero Electrónico, Docente Investigador de la Carrera de Educación, Coordinador Académico de la Maestría en Educación Tecnología e Innovación de la Universidad Católica de Cuenca, Azogues, Ecuador.

## Resumen

El estudio se debe al problema identificado como la desmotivación al participar en las clases de Educación Física, en tal virtud el objetivo de la investigación, fue analizar la motivación que experimentan diversos grupos de alumnos y lo que influye en el nivel de satisfacción con la asignatura de Educación Física. La importancia radica en crear un proceso de capacitaciones al personal de EF para generar incentivos y motivación para realizar la actividad física. El trabajo es descriptivo, transversal y cuantitativo. Los principales resultados fueron regulación intrínseca, creen que el ejercicio es divertido están en un total desacuerdo un 42%, de acuerdo con la regulación identificada un total desacuerdo valora los beneficios del ejercicio un 38%, regulación introyectada, los estudiantes que se sienten culpables cuando no lo practican están en un total desacuerdo un 28% y la regulación externa, hacen ejercicio porque los demás dicen que deben hacerlo en un totalmente de acuerdo un 44%. En cuanto a la regulación intrínseca existe una gran cantidad de estudiantes que asocian el ejercicio con placer y satisfacción con un 54%. De acuerdo con la regulación identificada la población estudiada tiene una opinión distinta a la importancia de realizar ejercicio con un aproximado de 38%. La regulación introyectada los estudiantes que se sienten culpables cuando no lo practican ejercicio tienen una baja de un 28% En cuanto a la regulación externa los estudiantes que hacen ejercicio porque los demás dicen que deben hacerlo un 44% aprueba que lo hacen por otras personas.

**Palabras claves:** Autonomía; satisfacción; desmotivación; educación física.

## Abstract

The study is due to the problem identified as demotivation when participating in Physical Education classes, therefore the objective of the research was to analyze the motivation experienced by various groups of students and what influences the level of satisfaction with the subject. of Physical Education. The importance lies in creating a training process for PE staff to generate incentives and motivation to perform physical activity. The work is descriptive, transversal and quantitative. The main results were intrinsic regulation, they believe that exercise is fun, they strongly disagree 42%, according to the regulation identified, a total disagreement values the benefits of exercise 38%, introjected regulation, students who feel guilty when they do not practice it, 28% totally disagree and the external regulation, they exercise because the others

say they should do it, 44% totally agree. Regarding intrinsic regulation, there is a large number of students who associate exercise with pleasure and satisfaction with 54%. According to the regulation identified, the population studied has a different opinion about the importance of exercising with an approximate of 38%. The introjected regulation, the students who feel guilty when they do not practice exercise, have a drop of 28%. As for the external regulation, the students who exercise because others say they should do it, 44% approve that they do it for other people.

**Keywords:** Autonomy; satisfaction; demotivation; physical education.

## Resumo

O estudo se deve ao problema identificado como desmotivação ao participar das aulas de Educação Física, portanto o objetivo da pesquisa foi analisar a motivação vivenciada por diversos grupos de alunos e o que influencia o nível de satisfação com a disciplina de Educação Física. A importância está na criação de um processo de capacitação da equipe de EF para gerar incentivos e motivação para a prática de atividade física. O trabalho é descritivo, transversal e quantitativo. Os principais resultados foram a regulação intrínseca, acreditam que o exercício é divertido, discordam fortemente 42%, de acordo com a regulação identificada, uma discordância total valoriza os benefícios do exercício 38%, regulação introjetada, alunos que se sentem culpados quando não praticam, 28% discordam totalmente e a regulação externa, exercem porque os demais dizem que devem fazer, 44% concordam totalmente. Em relação à regulação intrínseca, há um grande número de alunos que associam exercício com prazer e satisfação com 54%. De acordo com a regulamentação identificada, a população estudada tem uma opinião diferente sobre a importância da prática de exercícios físicos com aproximadamente 38%. A regulação introjetada, os alunos que se sentem culpados quando não praticam exercício, têm uma queda de 28%. pessoas.

**Palavras-chave:** Autonomia; satisfação; desmotivação; Educação Física.

## Introducción

En todo el mundo se analizan los perfiles motivacionales con muestras de alumnos que sienten desmotivación al realizar Educación Física (EF). Sin embargo, en estudios que se realizaron

alrededor del mundo como en Europa, que se analizó la problemática de la desmotivación como factor fundamental para que los estudiantes no quieran realizar EF en Estados Unidos, se. Concluyendo que en la mayoría de los estudios que la desmotivación se da por falta de estrategias del profesional de EF (Álvarez et al., 2016; Baena et al., 2013; Manzano & Valero, 2013; Moreno & Silveira, 2015).

En América Latina también existen estudios en que mencionan que se utilizaron las variables disposicionales y ambientales de la teoría de las metas de logro y la teoría de fluido disposicional como variables principales e incorporar otras variables motivacionales, como son los comportamientos de disciplina y la percepción del trato de igualdad generado por el docente en el aula de Educación Física, donde se determinaron que existe desmotivación a niveles excesivos en los estudiantes de educación física. (Álvarez et al., 2016; Baena et al., 2013; Manzano & Valero, 2013; Moreno & Silveira, 2015).

Aun siendo una cuestión de vital importancia, las consecuencias derivadas de la regulación motivacional de la actividad física y de la orientación motivacional hacia la práctica deportiva, no están aún del todo claras, de manera que las diferentes investigaciones realizadas no han podido ofrecer una explicación única. En este sentido, aunque se han realizado estudios sobre la regulación motivacional, la mayoría de los mismos se han centrado en la regulación de la actividad física y no de la actividad físico-deportiva. Tan solo en el último año, y debido a la creciente importancia de la actividad físico-deportiva en la población, se han realizado estudios específicos sobre la regulación motivacional de dicha actividad.

A lo largo de la historia en Latinoamérica y Ecuador, existe una marcada desmotivación por parte de los estudiantes para realizar Educación Física y sus distintas disciplinas, ya sea por inobservancia por parte de los docentes para poder incentivar a los alumnos a realizar actividad física o por parte de estos presentar excusas para no realizarlas. El objetivo del presente estudio, es analizar la motivación que experimentan diversos grupos alumnos y lo que influye en su nivel de satisfacción con la asignatura de Educación Física.

La teoría de las necesidades psicológicas básicas se centra en cómo estas necesidades se satisfacen o se frustran en el contexto social. Según esta teoría, el contexto social puede facilitar o dificultar el desarrollo del bienestar psicológico, ya sea satisfaciendo o desincentivando estas necesidades (Manzano & Valero, 2013). La motivación es una fuerza interna que impulsa a

actuar de cierta manera. Existen diferentes tipos de motivación, entre los que se encuentran: la motivación intrínseca y la motivación extrínseca (Moreno et al., 2019).

Los resultados señalan la existencia de una amplia variedad de perfiles motivacionales en el grupo de estudio. El tamaño de los grupos varía desde aquellos que reúnen a un gran número de niños y niñas (por ejemplo, el grupo de niñas con altos niveles de motivación intrínseca y extrínseca en la edad de 11 años, o el grupo de niños con altos niveles de motivación intrínseca en la edad de 14 años) hasta aquellos que reúnen a un pequeño número de niños y niñas (por ejemplo, el grupo de niños con altos niveles de motivación extrínseca de tipo regulativa en la edad de 13 años).

El presente trabajo analiza los patrones motivacionales existentes en una muestra de estudio concreta atendiendo a diferentes variables motivacionales, con el objeto de poder proporcionar información detallada a los adultos significativos (padres, profesores o entrenadores) sobre las características particulares de su grupo. Se analizó la autonomía en relación con la satisfacción y desmotivación en la EF, describir los niveles motivación que experimentan diversos grupos de estudiantes y como esta, influye en su nivel de satisfacción con la actividad física e identificar las estrategias de enseñanza que utiliza el docente para el desarrollo de la autonomía en relación con la satisfacción y desmotivación en la Educación Física.

La importancia del estudio radica en la satisfacción como un sentimiento de placer o de bienestar que experimentamos cuando se consigue lo que desea. Y generar un proceso de capacitaciones al personal de EF para generar incentivos y motivación para realizar la actividad. En el caso de la actividad física, la satisfacción se produce cuando el individuo se siente bien después de hacer ejercicio y ve los resultados de su esfuerzo (Álvarez et al., 2016). La motivación intrínseca es aquella que surge de nuestro propio deseo de realizar una actividad, mientras que la motivación extrínseca es aquella que impulsa a realizar una actividad porque se está buscando algo a cambio, como una recompensa o una gratificación (Baena et al., 2013).

La motivación es aquello que hace que la persona se ponga a hacer algo, ya que sin motivación no sería capaz de hacerlo. Y es que la motivación es la que impulsa a empezar una tarea, la que hace continuar cuando el individuo está cansado o la que da la energía necesaria para acabar. La motivación puede ser interna o externa (Moreno et al., 2019). En todo el mundo se analizan los perfiles motivacionales con muestras de alumnos que sienten desmotivación al realizar Educación Física.

Sin embargo, en estudios que se realizaron en alrededor del mundo como en Europa, que analizaron la problemática en que se encuentra la desmotivación como factor fundamental para que los estudiantes no quieran realizar educación física, en Estados Unidos se analizaron los perfiles motivacionales con una muestra de edades comprendidas entre los 12 y los 16 años (Álvarez et al., 2016; Baena et al., 2013; Manzano & Valero, 2013; Moreno & Silveira, 2015).

La motivación interna es aquella que viene de dentro de nosotros mismos, es decir, de nuestras propias necesidades o deseos. La motivación externa, por su parte, es aquella que viene de fuera, es decir, de las circunstancias que rodean al individuo o de otras personas. La motivación es una de las claves para el éxito en cualquier área de la vida. Sin motivación, es muy difícil lograr lo que nos proponemos (Baena et al., 2013). Varias investigaciones (Álvarez et al., 2016; Baena et al., 2013; Manzano & Valero, 2013; Moreno & Silveira, 2015), manifiestan que la mayor motivación es una de las principales estrategias de los alumnos con mejores resultados, y también es una de las principales estrategias de los mejores centros educativos.

Por otro lado, cuando los estudiantes se sienten parte de un grupo de aprendizaje, esto también favorece la motivación intrínseca, ya que se sienten más comprometidos y conectados con lo que están estudiando (Franco et al., 2017). También sería interesante estudiar la relación entre la motivación intrínseca y la motivación extrínseca, y como estas pueden ser influidas por factores ambientales (como el clima de aula, el comportamiento de los profesores, etc.) y disposicionales (como la autonomía de los alumnos) (Antonio et al., 2007).

### **Orientación Motivacional**

La orientación motivacional se relaciona con la comprensión de las metas de aprendizaje, las creencias de autoeficacia de aprendizaje y las expectativas de éxito (Balaguer et al., 2008). La orientación motivacional es un conjunto de creencias, actitudes, motivos y expectativas que afectan el desempeño en el entorno educativo. Las orientaciones motivacionales incluyen la capacidad de adaptarse al entorno de aprendizaje, el compromiso de la tarea, el compromiso de los objetivos de aprendizaje, la concepción de las habilidades y el rendimiento, la concepción de las habilidades y la inteligencia (Álvarez et al., 2016).

En cualquier proceso de enseñanza/aprendizaje, cuando el estudiante está motivado, éste estará dispuesto a invertir esfuerzo, será perseverante y obtendrá resultados positivos. La motivación

académica no se basa en la inteligencia del estudiante. Es decir, que cualquier persona puede ser motivada, independientemente de su inteligencia (Baena et al., 2013).

La motivación se manifiesta de forma externa o interna (Manzano & Valero, 2013).

### **Motivación Intrínseca**

La motivación extrínseca es aquella que surge de fuera de nosotros y que nos anima a hacer algo por una recompensa. Por ejemplo, estudiar para obtener un buen puesto de trabajo (Moreno & Silveira, 2015). Por ejemplo: cuando se consigue una subida salarial, o un puesto de mayor categoría, eso también se considera motivación extrínseca. Por el contrario, la motivación intrínseca es la que no se espera, puesto que se trata de algo que es motivador en sí mismo. La motivación extrínseca también se puede desarrollar a corto o largo plazo, ya que puede ser puntual, como conseguir un objetivo a corto plazo, o más a largo plazo, como un objetivo a medio o largo plazo (Manzano & Valero, 2013).

¿Qué tipos de motivación extrínseca existen?

Existen diversos tipos de motivación extrínseca, y estos son los más relevantes:

Motivación de reconocimiento: es aquella que se recibe cuando se es reconocido por un logro.

Motivación de estatus: es la motivación que se recibe cuando se es reconocido por tener un determinado estatus. Motivación de reconocimiento social: es la motivación que se recibe cuando se es reconocido socialmente.

Motivación de poder: es la motivación que se recibe cuando se es reconocido por tener poder (Baena et al., 2013).

Motivación de recompensa: es la motivación que se recibe por una recompensa. Motivación de seguridad: es la motivación que se recibe cuando se es reconocido por tener una seguridad.

Motivación de protección: es la motivación que se recibe cuando se es reconocido por tener una protección. Motivación de autoridad: es la motivación que se recibe cuando se es reconocido por tener autoridad. Motivación de dominio: es la motivación que se recibe cuando se es reconocido por tener dominio. Motivación de libertad: es la motivación que se recibe cuando se es reconocido por tener libertad (Manzano & Valero, 2013).

Motivación de independencia: es la motivación que se recibe cuando se es reconocido por tener independencia. Motivación de derechos: es la motivación que se recibe cuando se es reconocido por tener derechos. Motivación de pertenencia: es la motivación que se recibe cuando se es reconocido por tener pertenencia. Motivación de prestigio: es la motivación que se recibe cuando

se es reconocido por tener prestigio. Motivación de influencia: es la motivación que se recibe cuando se es reconocido por tener influencia (Baena et al., 2013).

### **Motivación Extrínseca**

La motivación externa se manifiesta en el alumno, cuando éste está motivado por algo que viene de afuera, como, por ejemplo, para obtener una buena nota o para conseguir un premio (Manzano & Valero, 2013). La motivación interna la provoca el alumno mismo. Y la externa la provoca el profesorado, la familia o los compañeros (Baena et al., 2013).

La motivación se consigue cuando el alumno siente que su esfuerzo está siendo valorado y reconocido. Tanto la autoestima como la autoeficacia (ver cómo mejorar la autoestima y la autoeficacia en el estudiante de educación secundaria), la motivación y el rendimiento académico se encuentran íntimamente relacionados (Manzano & Valero, 2013). Aunque, algunos autores señalan que la autoestima es más importante que la motivación. Según ellos, si una persona tiene una autoestima negativa (baja autoestima) y es poco motivada, resulta más difícil que ésta mejore su rendimiento académico. Pero si una persona tiene una autoestima positiva y es motivada, es más fácil que mejore su rendimiento académico. La motivación puede ser intrínseca o extrínseca (Álvarez et al., 2016).

### **Motivación Introyectada**

La motivación del ser humano que está en el nivel más alto de la jerarquía de regulaciones y es más poderosa que las regulaciones de la fisiología y de la psicología. El ser humano puede no obedecer a su regulación fisiológica o a su regulación psicológica. Por ejemplo, la regulación de la fisiología puede indicarle al ser humano que necesita dormir, pero ese ser humano puede decidir no dormir (Manzano & Valero, 2013).

### **Motivación Identificada**

Es aquella motivación que debe analizar la actividad en cuestión, identificando los objetivos que se persiguen y las necesidades de los destinatarios, así como los valores inculcados en la persona, es decir, aquella motivación que está dada por la aplicación de intereses tanto personales, como metas y sueños a alcanzar, en muchos estudiantes está representado, sobre todo en los varones, con ser grandes jugadores de fútbol o en ciclistas profesionales (Álvarez et al., 2016).

## Métodos

Analizar el apoyo a la autonomía y satisfacción. Es una investigación descriptiva, transversal y cuantitativa. El método que se utilizó en este estudio se va a basar en la valoración del test del ejercicio físico (BREQ-2) realizada a los estudiantes correspondientes a la muestra obtenida, para de esta forma obtener datos que sirvieron en el estudio. El instrumento es la escala de regulación de la conducta en el ejercicio físico (BREQ-2)(Moreno & Silveira, 2015).

Este estudio se llevó a cabo en la unidad educativa fiscomisional Río Upano, del cantón Sucúa, Morona Santiago – Ecuador a los estudiantes matriculados en tercero de bachillerato. Muestra: se tomó como población 283 alumnos y el tamaño muestral los 90 alumnos de tercero de bachillerato. En el estudio se incluyó a todas aquellas encuestas realizadas a los alumnos de Tercero de Bachillerato. Se excluyó del estudio a todos los estudiantes que no se encuentren asistiendo al periodo del año electivo en curso y antes el periodo antes de terminar el año electivo en curso.

Se utilizó el programa Epi Info versión 23 para introducir los datos obtenidos previamente de las encuestas, una vez ingresada esta información se empleó Microsoft Excel, donde con esta base de datos se procedió a su tabulación mediante el programa SPSS Statics que se usó para correlacionar variables, con la ayuda de la herramienta estadística Chi cuadrado de Pearson se podrá verificar la significancia estadística de la correlación de las variables, variables asociadas son factor de riesgo o de protección.

- Variable de Autonomía para realizar educación física.
- Variable Satisfacción en la educación física.
- Variable de desmotivación en la educación física.

Por último, se usó el programa Paquete de Office Microsoft Excel para establecer mediante tablas estadísticas, los cuadros y gráficos de los valores analizados en programas estadísticos para su posterior colocación de datos en Microsoft Word y obtener un análisis e interpretación de los mismos.

## Resultados

Los datos analizados se determinaron asociando las preguntas del instrumento empleado:

## Escala De Valores

Regulación intrínseca: 4, 10, 15, 18

Regulación identificada: 3, 8, 14, 17

Regulación introyectada: 2, 7, 13

Regulación externa: 1, 6, 11, 16

Variable de Autonomía para realizar educación física

**Figura 1:** Regulación identificada

<b>Hago Ejercicio Por</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Porque creo que el ejercicio es divertido (Totalmente En Desacuerdo)	38	42
Porque disfruto con las sesiones prácticas (Neutro)	24	27
Porque encuentro el ejercicio una actividad agradable(Totalmente De acuerdo)	49	54
Porque me resulta placentero y satisfactorio el hacer ejercicio(Totalmente De Acuerdo)	37	41

Estudiantes que creen que el ejercicio es divertido están en un total desacuerdo un 42%, los que disfrutan las prácticas el mayor porcentaje es neutro con un 27%, los que creen que el ejercicio es una actividad agradable están totalmente de acuerdo un 54% y a los que les resulta totalmente placentero y satisfactorio estando totalmente de acuerdo un 41%.

Variable Satisfacción en la educación física

**Figura 2:** Regulación identificada

<b>Hago Ejercicio Por</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Porque valoro los beneficios que tiene el ejercicio físico (Totalmente En Desacuerdo)	34	38
Porque para mí es importante hacer ejercicio regularmente(Totalmente En Desacuerdo)	34	38

Porque pienso que es importante hacer el esfuerzo de ejercitarse regularmente (Neutro)	31	34
Porque me pongo nervioso si no hago ejercicio regularmente (Totalmente De Acuerdo)	27	30

La población estudiada en un total desacuerdo valora los beneficios un 38%, los que están en total desacuerdo en que el ejercicio es importante tiene un porcentaje de 38%, los que se encuentran neutrales que es importante hacer esfuerzo de ejercitarse regularmente un 34% y los que creen que si no hacen ejercicio regularmente están totalmente de acuerdo un 30%

**Figura 3:** Regulación introyectada

Hago Ejercicio Por	Frecuencia	Porcentaje
Porque me siento culpable cuando no practico (Totalmente En Desacuerdo)	25	28
Porque no me siento bien conmigo mismo si faltó a la sesión (Totalmente De Acuerdo)	34	38
Porque siento que he fallado cuando no he realizado un rato de ejercicio (Totalmente En Desacuerdo)	46	51

Estudiantes que se sienten culpables cuando no lo practican están en un total desacuerdo un 28%, los que no se sienten bien consigo mismo porcentaje que está totalmente de acuerdo con un 38% y a los que les resulta que han fallado cuando no han realizado un rato de ejercicio estando totalmente en desacuerdo un 51%.

Variable de desmotivación en la educación física

**Figura 4:** Regulación extrínseca

Hago Ejercicio Por	Frecuencia	Porcentaje
Porque los demás me dicen que debo hacerlo (Totalmente En Desacuerdo)	38	42

Porque mis amigos/familia/pareja me dicen que debo hacerlo (Neutro)	32	36
Para complacer a otras personas(Totalmente De Acuerdo)	32	36
Porque me siento bajo la presión de mis amigos/familia para realizar ejercicio(Totalmente De Acuerdo)	40	44

Estudiantes que hacen ejercicio porque los demás dicen que deben hacerlo en un total desacuerdo con 42%, los que familia/amigos/pareja se los dicen porcentaje es neutro con un 36%, los que hacen ejercicio por complacer a otras personas totalmente de acuerdo un 36% y a los que les resulta bajo presión de amigos/familia estando totalmente de acuerdo un 44%.

## Discusión

La motivación identifica con una orientación enfocada a la tarea, se muestra en todas las pruebas que se han realizado, no deja de ser difícil, identificar un perfil muy orientado a la tarea, ya que algunas de las escalas en las que se pide valorar, pueden ser muy subjetivas y, por lo tanto, pueden hacer que el alumno, no valore con objetividad las escalas de las que se le pide responder. Según Manzano y Valero (2013), los sujetos poseen una mayor motivación intrínseca y extrínseca (aunque no de forma estadísticamente significativa). Si bien es cierto fue bastante superior (Antonio et al., 2009), revela que los deportistas con un alto índice de densidad de sentimientos muestran una mayor orientación a la tarea y perciben en mayor medida un clima tarea, dejando una marcada motivación para la actividad física. Moreno y Silveira (2015); Meseguer (2015), describen una marcada desmotivación en los sujetos analizados, en contraste a todos los estudios mencionados existe una desmotivación exagerada por parte de los estudiantes analizados con un 41%.

Moreno et al. (2019), determinó que el apoyo a la autonomía predijo positivamente la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, y esta, a su vez, predijo la motivación auto determinada, que predijo la diversión. Manzano y Valero, (2013), en cuanto al apoyo de la autonomía, presentan que si las necesidades psicológicas de los atletas son atendidas generan una mayor predisposición a realizar actividad física. Algo muy de acuerdo con el presente estudio que

presenta que las necesidades psicológicas deben ser atendidas en su momento para generar una predisposición a realizar la actividad física con un 38% de aceptación.

De acuerdo con Antonio et al., (2009), el porcentaje de satisfacción de los alumnos que realizan actividad física es muy elevado Moreno et al. (2019), determina que la diversión predijo la importancia concedida a la educación física, y está la intención de ser físicamente activo, que finalmente predijo la tasa de actividad física habitual. Lo que resalta la importancia de este estudio al determinar que la satisfacción es muy pobre con un 27% que disfruta hacer ejercicio.

En cuanto a la motivación extrínseca Zurita y Walle, (2019); Manzano y Valero, (2013), exponen que existe una minoría de atletas que se sienten presionados por familiares como por personas extrañas al núcleo familiar, lo que es corroborado por (Moreno & Silveira, 2015), al presentar que su estudio revela una nula cantidad de personas que exigen la realización de actividad física, así mismo Valera et al., (2012); Antonio et al., (2009), forman parte de la misma estadística al presentar un bajo porcentaje de estudiantes influenciados a realizar educación física, lo que contrasta de manera profunda con el estudio realizado ya que existe un porcentaje muy marcado en cuanto a presión ejercida por personas de familia y ajenas a los estudiantes con un 44%

Y por último no existen referencias de estudios realizados que determinen que los estudiantes se sienten insatisfechos por no realizar actividad física, que en este estudio determina un porcentaje alto de 38% que no se sienten bien consigo mismo al no realizar educación física.

Lo que determina que se debe poner más énfasis en la realización de estrategias educativas para generar una satisfacción de los estudiantes al realizar la actividad y que se genere un entusiasmo por realizarla.

## Propuesta

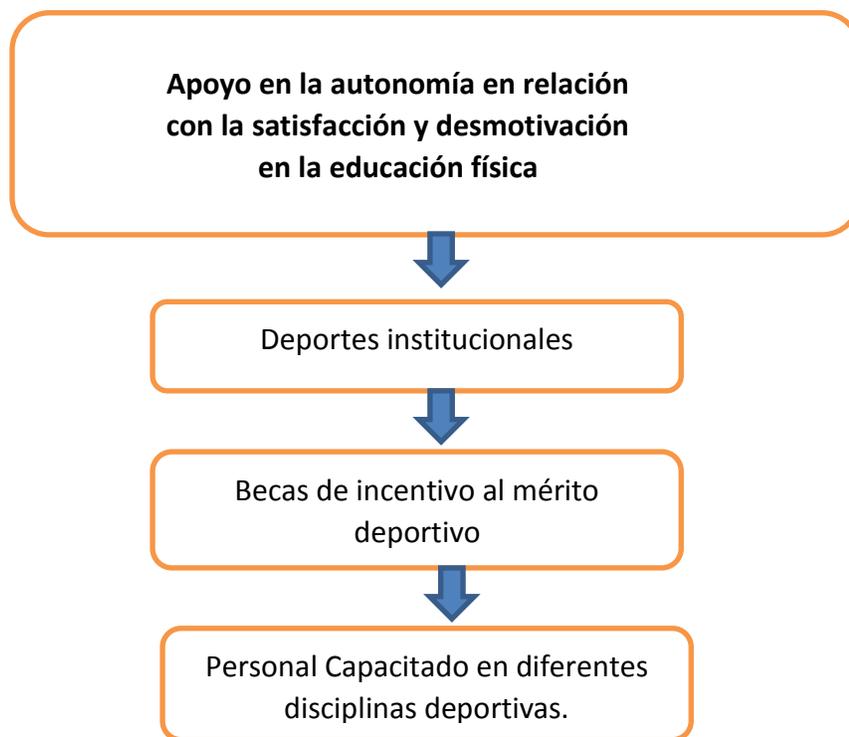


Figura 5

De acuerdo a los resultados de esta investigación, se puede manifestar que el ámbito de la educación física, el estudio de la motivación resulta ser un factor clave, ya que nos permite conocer porque algunas personas eligen realizar esta actividad y otras no, y de la misma manera conocer los factores que determinan que se permanezca en ella o se la abandone. Por lo tanto, podríamos decir en términos generales que, si no hay motivación, no hay participación. Razones por la cuales las instituciones educativas de nivel secundario deberían organizar actividades deportivas internas en diferentes disciplinas del deporte, las mismas que permitan una integración y participación de todos los estudiantes generando de esta forma motivación y disciplina a la actividad deportiva.

De cierta manera a los estudiantes comprometidos con la práctica de cierta disciplina deportiva, cada institución debería apoyar al mérito y al esfuerzo, generando así una motivación adecuada en cada participante. Capacitación continua al personal encargado del área de educación física, a través del ministerio del deporte que permita al estudiante un mayor conocimiento y practica en el área de educación física.

## Conclusiones

En cuanto al análisis del objetivo se pudo determinar que existe una gran cantidad de estudiantes que no asocian el ejercicio con satisfacción. Y se sienten insatisfechos, describiendo una marcada desmotivación en los sujetos analizados, en contraste a todos los estudios mencionados existe una desmotivación exagerada por parte de los estudiantes analizados con un 41%.

Se presentan que si las necesidades psicológicas de los atletas son atendidas generan una mayor predisposición a realizar actividad física. Algo muy de acuerdo que presenta que las necesidades psicológicas deben ser atendidas en su momento para generar una predisposición a realizar la actividad física con un 38% de aceptación. De acuerdo con la regulación identificada la población estudiada tiene una opinión distinta a la importancia de realizar ejercicio con un aproximado de 38%.

Los estudiantes se sienten insatisfechos por no realizar actividad física, que en este estudio determina un porcentaje alto de 38% que no se sienten bien consigo mismo al no realizar educación física. En cuanto a la regulación introyectada los estudiantes que se sienten culpables cuando no lo practican ejercicio.

En cuanto a la regulación externa los estudiantes que hacen ejercicio porque los demás dicen que deben hacerlo un 44% aprueban que lo hagan por otras personas. Por tanto, por los datos recolectados se concluye que existe una desmotivación muy marcada de los estudiantes al realizar las actividades de educación física, por cuanto se debe ahondar en estrategias pedagógicas que permitan hacer que los estudiantes se interesen no solo para aprobar la materia sino también por su salud.

## Referencias

1. Álvarez, F., López, C., & Y Pérez, J. (2016). Intention To Be Physically Active In Physical Education Students: Differences According To The Compulsory Of The Educational Stage.
2. Aguado, R.; Díaz, M.; Hernández, J.L.; López, A. (2016). Apoyo A La Autonomía En Las Clases De Educación Física: Percepción Versus Realidad Revista Internacional de

- Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport, vol. 16, núm. 62, junio, pp. 183-202
3. Antonio, J., Murcia, M., & Miguel Hernández De Elche, U. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación Eduardo Cervelló Gimeno. *Colegio Oficial de Psicología*, 25(1), 35–51.
  4. Baena, A., Granero, A., Sánchez, J., & Martínez, M. (2013). Apoyo a la autonomía en Educación Física: antecedentes, diseño, metodología y análisis de la relación con la motivación en estudiantes adolescentes (Vol. 24). Ryan, William. [www.retos.org](http://www.retos.org)
  5. Balaguer, Isabel, Castillo, Duda, & Joan L. (2008). Redalyc.Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la teoría de la autodeterminación. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235119246002>
  6. Franco, E., Coterón, J., Martínez, H. A., & Brito, J. (2017). Motivational profiles in physical education students from three countries and their relationship with physical activity. *Suma Psicológica*, 24(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.sumpsi.2016.07.001>
  7. García, Luis; Aibar Solana, Alberto; Sevil Serrano, Javier; Almolda Tomás, Francisco J.; Julián Clemente, José A. Soporte de autonomía en Educación Física: evidencias para mejorar el proceso de enseñanza *Cultura, Ciencia y Deporte*, vol. 10, núm. 29, 2015, pp. 103-111
  8. Manzano, D., & Valero, A. (2013). Análisis del perfil motivacional de diversos grupos de atletas y su repercusión en el nivel de satisfacción deportiva 2013. *Revista Euroamericana De Ciencias Del Deporte*, 2, 9–19.
  9. Meseguer, M. (2015). Trabajemos juntos la descripción. Propuesta didáctica para acabar con la desmotivación en el aula.
  10. Moreno, J. A., Hernández, E. H., & González, L. R. (2019). Capacidad predictiva del apoyo a la autonomía en clases de educación física sobre el ejercicio físico. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 51(1), 30–37. <https://doi.org/10.14349/rlp.2019.v51.n1.4>
  11. Moreno, J. A., & Silveira, Y. (2015). Perfiles motivacionales de estudiantes universitarios. Procesos de estudio y satisfacción con la vida. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación Del Profesorado*, 18(3), 169. <https://doi.org/10.6018/reifop.18.3.200441>

12. Pérez, A; Valero, A; Moreno, J; Sánchez, B. (2019). Revisión sistemática del apoyo a la autonomía en educación física Apunts Educación Física y Deportes, vol. 35, núm. 138, Octubre-, pp. 51-6.
13. Ruiz, L; Arbenis, B; Guevara, F; Garcés, J. (2022). La autonomía motriz: Una idea contextualizada al área terapéutica de la educación física universitaria. EduSol, 22(78), 169-18
14. Varela, T; Duarte, C; Salazar, I; Lema, F; & Tamayo, A. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia médica*, 42(3), 269-277.
15. Zurita, A; & Walle, J. (2019). Motivación extrínseca e intrínseca y satisfacción con la vida en deportistas universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 92-99.

© 2022 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).